



www.sinhaalimentos.com.br

Faz a receita perfeita

Sinha

Os óleos saborizados Sinha são elaborados a partir da composição de óleo e azeite selecionados, na versão tradicional ou em 7 opções de sabores: Alho, Cebola, Orégano, Ervas Finas, Limão, Manjericao e Pimenta. São práticos e rápidos para dar um toque especial em saladas, pães, carnes e em tudo que pode ficar mais gostoso com um realce de sabor.



Sinha, em cada pedaço do Brasil sempre um elogio.



luminas

Saborizados em oito deliciosas versões: "orra meu", "caraca", "arretado", "pai d'égua", "trem bão", "massa", "barbaridade" e "trilegal".

+ Receitas OMELETES

Testadas e aprovadas



ENROLADO DE ESCAROL

ESPINAFRE • CARNE MOÍDA • LEGUMES • SALSICHA • MORANGO



GRÁTIS
REVISTA DE
CULINÁRIA



Omelete de
forno
com queijo e atum

18

sugestões que a família vai adorar!

Torta de omelete

Ingredientes

- 8 ovos
- 2 colheres (sopa) de espinafre cozido e picado
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate concentrado
- 2 colheres (sopa) de ervas mistas picadas (orégano, manjericão, cebolinha)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 batata pequena em cubinhos
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de ervilha cozida
- 100 g de peito de peru fatiado
- 125 g de mussarela
- 50 g presunto cozido fatiado

■ Tempo: 25 minutos ■ Rende: 4 porções ■ Calorias por porção: 414

Modo de preparo

1 Reserve dois ovos e separe os restantes, de dois em dois, e bata-os em três tigelas separadas. Em uma das tigelas junte o espinafre. Na segunda acrescente o extrato de tomate e na terceira as ervas mistas. Tempere as três misturas com sal e pimenta e reserve-as separadamente. Refogue a batata em uma frigideira antiaderente com uma colher (sopa) de azeite e ponha a ervilha. Tempere com sal e pimenta e frite até a batata ficar macia. Adicione os dois ovos reservados batidos e deixe

dourar dos dois lados. Retire da frigideira e reserve.

2 Na mesma frigideira, frite as omeletes de espinafre, tomate e ervas, uma de cada vez, da mesma maneira. Em uma assadeira untada ponha a omelete de espinafre. Cubra com metade das fatias de peru e ponha por cima a omelete de tomate. Espalhe metade da mussarela e repita as camadas com as omeletes restantes e o presunto. Leve ao forno médio (180°C) por cinco minutos e sirva em seguida.



Fritada de batata e cebola

■ Tempo: 25 minutos ■ Rende: 4 porções ■ Calorias por porção: 275

Dica da receita

Se preferir, acrescente aos ovos uma colher de queijo ralado.



Ingredientes

- 2 batatas médias
- 1 cebola pequena
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 5 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta-dedo-de-moça e salsa picadas a gosto

Modo de preparo

1 Descasque as batatas e corte em rodela. Pique a cebola. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo e ponha a cebola e a batata. Deixe fritar, mexendo de vez em quando até a batata ficar bem macia e a cebola dourada.

2 Bata bem os ovos, tempere com sal, pimenta e salsa. Despeje a mistura sobre a batata, tampe a frigideira e deixe cozinhar no fogo baixo até as bordas dourarem. Vire a fritada e deixe dourar do outro lado. Sirva em seguida.

Omelete de espinafre com lingüça

■ Tempo: 20 minutos ■ Rende: 2 porções ■ Calorias por porção: 340

Dica da receita

O espinafre pode ser substituído por escarola, acelga ou couve cozidas.



Ingredientes

- 2 colheres (chá) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de lingüiça calabresa esfarelada
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de água
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de espinafre cozido

Modo de preparo

1 Aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte a lingüiça esfarelada e cozinhe até ficar macia. Tempere com o sal e reserve.

2 Em uma vasilha junte os ovos ligeiramente batidos, a água e o sal. Bata até ficar homogêneo e despe-

je em uma frigideira antiaderente untada. Deixe dourar de um lado e vire para dourar do outro. Espalhe o espinafre refogado no centro da omelete e cubra com a lingüiça. Retire da frigideira, dobre a omelete ao meio e sirva em seguida.

Enrolado de escarola

■ Tempo: 25 minutos ■ Rende: 3 porções ■ Calorias por porção: 270

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo
- 100 g de salame fatiado fino
- 1/2 maço de escarola refogada

Modo de preparo

1 Bata dois ovos de cada vez com uma colher (sopa) de leite e sal. Em uma frigideira grande, antiaderente, aqueça o óleo e espalhe o ovo batido, formando uma camada bem fina. No fogo baixo, deixe dourar dos dois lados.

2 Proceda da mesma maneira com o restante dos ingredientes. Sobre cada disco de omelete coloque uma camada de salame e uma camada de escarola.

3 Enrole, corte em fatias largas e sirva em seguida.



Dica da receita

Antes de cortar o enrolado, polvilhe queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

Omelete de carne moída

■ Tempo: 20 minutos ■ Rende: 2 porções ■ Calorias por porção: 375



Ingredientes

- 3 ovos
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- 1/2 xícara (chá) de carne moída refogada
- 1/2 xícara (chá) de cogumelo pequeno
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada

Modo de preparo

1 Bata os ovos, sem deixar espumar, e reserve. Leve uma frigideira antiaderente untada ao fogo e despeje os ovos batidos. Com uma colher de pau, faça movimentos das bordas para o centro, conforme o ovo for cozinhando.

2 Quando a omelete estiver úmida no centro, mas firme o suficiente

para tirar da frigideira com uma espátula, polvilhe com sal, pimenta e noz-moscada.

3 Espalhe a carne, o cogumelo e a cebolinha na metade da omelete, incline a frigideira sobre um prato e deixe-a, ainda aberta, escorregar para o prato. Feche-a para formar uma meia-lua. Sirva em seguida.

Ingredientes

- 6 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de ervas picadas
- 1/2 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 tomate cortado em rodellas
- 150 g de mussarela
- 150 g de peito de peru fatiado

Fritada em camadas

■ Tempo: 25 minutos ■ Rende: 4 porções ■ Calorias por porção: 334

Modo de preparo

1 Aqueça o forno a 200°C. Prepare os ovos de dois em dois, batendo bem com sal e temperando o primeiro com as ervas, o segundo com o alho e o terceiro com a pimenta calabresa.

2 Em uma frigideira pequena, aqueça de cada vez uma colher de óleo e faça as fritadas de maneira que fiquem um pouco grossas. Doure

dos dois lados e reserve.

3 Em um refratário pequeno, ponha uma fritada, as rodellas de tomate e metade da mussarela.

4 Ponha a segunda fritada em cima, o restante da mussarela e as fatias de peito de peru. Coloque a terceira fritada e leve ao forno até a mussarela se derreter. Corte em quatro e sirva em seguida.



Dica da receita

Substitua o peito de peru por presunto.

FOTO: ORNUZD ALVES

Fritada de legumes

■ Tempo: 25 minutos ■ Rende: 2 porções ■ Calorias por porção: 304

Ingredientes

- 2 batatas
- 3 vagens
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada grosso
- 1/4 de xícara (chá) de queijo ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 ovos

Modo de preparo

1 Ponha as batatas sem a casca e cortadas ao meio em uma panela com água fervente. Cozinhe por três minutos. Escorra e deixe esfriar. Rale-as no ralo grosso e reserve.
2 Afervente as vagens em água salgada, escorra-as e pique em pedaços pequenos. Reserve.
3 Derreta a manteiga em uma frigideira grande e junte a batata, a cenoura e a vagem picada. Acres-

cente o queijo ralado e tempere com sal e pimenta.
4 Bata os ovos com um garfo e despeje sobre os legumes refogados. Vire a frigideira para que os ovos se espalhem por todo o fundo da frigideira e deixe dourar ligeiramente.
5 Com a ajuda de um prato, vire a fritada de lado e cozinhe por mais um minuto. Retire da frigideira e sirva imediatamente.

Dica da receita
 Substitua o requeijão por fatias de mussarela.



Ingredientes

- 3 ovos
- Sal e salsa picada a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 3 salsichas aferventadas e cortadas em rodela

Omelete de salsicha

■ Tempo: 25 minutos ■ Rende: 2 porções ■ Calorias por porção: 343

Modo de preparo

1 Bata bem os ovos, tempere com sal e salsa.
2 Em uma frigideira média, aqueça o óleo, espalhe a mistura de ovos, tampe e deixe cozinhar no fogo baixo durante cinco minu-

tos ou até as bordas dourarem.
2 Vire delicadamente e doure do outro lado. Ainda na frigideira, espalhe o requeijão e as rodela de salsicha. Dobre a omelete e sirva em seguida.

FOTO: ORMUZD ALVES



Omelete de pimentão e queijo

■ Tempo: 25 minutos ■ Rende: 4 porções ■ Calorias por porção: 135

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 pimentão verde picado
- 1/4 de xícara (chá) de cebola picada
- Sal e pimenta a gosto
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de queijo branco cortado em cubos
- Salsa picada a gosto
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate

Modo de preparo

1 Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo e ponha os pimentões e a cebola.

2 Tempere com sal, pimenta e cozinhe por cinco minutos no fogo brando ou até ficarem macios. Reserve.

3 Bata bem os ovos com um pouco de sal, coloque na frigideira untada com óleo e aquecida. Tampe a frigideira e deixe cozinhar no fogo baixo duran-

te seis minutos.

4 Quando a omelete estiver firme e a parte de cima ainda um pouco úmida, distribua, na metade da omelete, os pimentões e o queijo.

5 Com uma espátula dobre a omelete, tampe a frigideira e deixe no fogo por mais três minutos ou até que o queijo se derreta. Salpique a salsa e sirva com o molho de tomate.



Dica da receita
Substitua os pimentões por legumes de sua preferência.

FOTO: ORNUZ ALVES

Ingredientes

- 2 fatias de bacon picadas
- 1 batata em fatias médias
- 1/2 cebola em rodela
- 1/2 pimentão em tirinhas finas
- 3 ovos batidos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Fritada com bacon

■ Tempo: 20 minutos ■ Rende: 2 porções ■ Calorias por porção: 218

Modo de preparo

1 Aqueça uma frigideira antiaderente e frite o bacon em sua própria gordura até dourar. Junte a batata e frite as fatias até que fiquem macias.

2 Acrescente as rodela de cebola e refogue-as até se tornarem transparentes e macias. Ponha o

pimentão e mexa por um minuto. Despeje os ovos batidos e temperados com sal e a pimenta e cubra todos os ingredientes.

3 Deixe dourar de um lado e, com a ajuda de um prato, vire para dourar do outro lado. Sirva em seguida.

Fritada de batata

Ingredientes

- 1 batata grande
- 6 ovos
- Sal, pimenta-do-reino e azeite a gosto
- 1 colher (sopa) de leite
- Cheiro-verde picado e queijo ralado a gosto para polvilhar

Dica da receita

Se preferir, ponha cubinhos de queijo-de-minas junto com a batata.

■ Tempo: 30 minutos ■ Rende: 2 porções ■ Calorias por porção: 206

Modo de preparo

1 Descasque a batata, corte-a em rodelas finas e ponha de molho em água com sal para que não escureça. Bata bem as claras, mas não em ponto de neve. Reserve.

2 Em uma vasilha misture as gemas com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Reserve. Aqueça um pouco de azeite em uma frigideira e disponha as fatias de batata escorridas. Deixe dourar ligeiramente de

ambos os lados.

3 Misture as gemas e o leite com as claras e despeje sobre a batata. Com a ajuda de uma espátula, solte as laterais da fritada. Tampe a frigideira e vire-a de cabeça para baixo de modo que a fritada fique sobre a tampa.

4 Ponha mais um fio de azeite na frigideira e desvire a fritada sobre a frigideira novamente. Sirva com o queijo ralado e o cheiro-verde polvilhados.



Dica da receita

Substitua o atum por lingüiça ou sobras de carne assada desfiada.

Ingredientes

- 12 ovos
- 1/3 de xícara (chá) de cream cheese ou requeijão
- 1 lata de atum escorrida
- 1 cebola média picada
- 2 tomates sem pele e sementes picados
- 2 xícaras (chá) de queijo prato ralado
- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado

Omelete de forno

■ Tempo: 50 minutos ■ Rende: 12 porções ■ Calorias por porção: 221

Modo de preparo

1 Aqueça o forno a 220°C. Bata bem os ovos, misture o cream cheese ou requeijão e continue batendo até obter uma mistura homogênea.

2 Ponha em um refratário untado com margarina e leve ao forno durante dez minutos ou até a mistura começar a coa-

lhar. Retire do forno e reserve.

3 Em outro recipiente, misture o atum e a cebola. Reduza o forno a 180°C e distribua o tomate sobre a omelete. Por cima coloque o atum com a cebola e cubra com os queijos. Deixe no forno por mais 30 minutos. Sirva em seguida.





Omelete de morango

Ingredientes

Recheio

- 6 xícaras (chá) de morango
- 2 colheres (sopa) de rum
- 1 colher (sopa) de casca de laranja ralada
- 3/4 de xícara (chá) de açúcar

Omelete

- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- Manteiga para pincelar

Para polvilhar

- 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro

■ Tempo: 30 minutos ■ Rende: 4 porções ■ Calorias por porção: 221

Modo de preparo

Recheio

1 Corte o morango em quatro até obter duas xícaras (chá). Ponha numa tigela e junte o rum, a casca de laranja e 1/4 de xícara do açúcar. Reserve.

2 Numa panela média, junte o morango e o açúcar restantes e leve ao fogo, mexendo às vezes, até ferver. Cozinhe por cinco minutos ou até o morango ficar macio. Retire do fogo e passe por uma peneira para obter um purê. Deixe esfriar.

Omelete

1 Bata os ovos com o açúcar na batedeira até obter uma mistura cremosa. Junte o fermento em pó e bata até misturar.

2 Unte uma frigideira de 21 cm de diâmetro com manteiga e leve ao fogo baixo até aquecer. Junte 1/4 da mistura de ovos, tampe e deixe por seis minutos ou até dourar a parte inferior. Ponha por cima 1/4 dos morangos cortados reservados e dobre a omelete ao meio.

3 Transfira para um prato e reserve. Repita a operação com o restante dos ovos e do morango cortado. No momento de servir, distribua o purê de morango em pratos individuais e arrume por cima a omelete. Polvilhe com o açúcar de confeiteiro e sirva a seguir.

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de creme de leite sem soro
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de ameixa-preta picada
- Leite condensado a gosto

Omelete doce

■ Tempo: 20 minutos ■ Rende: 4 porções ■ Calorias por porção: 157

Modo de preparo

1 Unte levemente com margarina uma frigideira antiaderente. Bata bem os ovos com o creme de leite, o açúcar e misture a ameixa picada.

2 Aqueça a frigideira, ponha a omelete, tampe e deixe cozi-

nhar no fogo brando durante seis minutos.

3 Delicadamente e com a ajuda de uma espátula, vire a omelete e deixe dourar.

4 Regue com o leite condensado e sirva em seguida.

Dica da receita

Substitua o leite condensado por calda de frutas.



FOTO: ORMUZD ALVES

Fritada de anchova

- Tempo: 20 minutos
- Rende: 4 porções
- Calorias por porção: 356

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 4 tomates descascados, sem sementes e picados
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 6 filés de anchova bem picados
- 5 ovos

Modo de preparo

- 1 Coloque o óleo numa frigideira. Junte o alho e frite até que doure.
- 2 Junte o tomate, a salsa e a anchova.
- 3 Frite por uns dois minutos mexendo sempre.
- 4 Mexa os ovos com um garfo e acrescente à frigideira. Misture e deixe fritar em fogo baixo, até que a parte de baixo comece a dourar.
- 5 Deixe a fritada escorregar para um prato e vire para a frigideira para dourar do outro lado. Coloque numa travessa e sirva.

Omelete de manjeriço

- Tempo: 30 minutos
- Rende: 3 porções
- Calorias por porção: 283

Ingredientes

- 6 ovos ligeiramente batidos
- Sal e de pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- 3/4 de xícara (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara (chá) de queijo cortado em cubinhos
- 3 fatias de presunto cortadas em tirinhas
- 3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo

- 1 Aqueça o forno a 200°C. Numa tigela junte todos os ingredientes, exceto a manteiga, misture bem e reserve.
- 2 Numa assadeira de 25 cm de diâmetro, ponha a manteiga e leve ao fogo médio até se derreter. Adicione a mistura reservada, abaixe o fogo e cozinhe até começar a ficar firme. Leve ao forno e asse até dourar ligeiramente. Desmoldre e sirva a seguir.

Omelete doçura

- Tempo: 20 minutos
- Rende: 4 porções
- Calorias por porção: 208

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de leite
- 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 2 ovos (gemas e claras separadas)
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) de uva passa
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- Açúcar para polvilhar

Modo de preparo

- 1 Numa tigela, bata o leite, a farinha, o sal e as gemas, até obter uma massa lisa. Bata as claras em neve firme e misture à massa delicadamente. Acrescente o creme de leite. Numa frigideira de 26 cm de diâmetro, aqueça a manteiga até se derreter. Ponha metade da massa e salpique metade da passa.
- 2 Deixe fritar em fogo brando até dourar um pouco na parte de baixo. Não deixe secar muito. Vire e doure do outro lado. Corte a omelete em pedaços pequenos.
- 3 Faça outra omelete com a massa e a passa restantes. Corte, polvilhe com açúcar e sirva.

Novidades nas prateleiras



HAMBÚRGUER DE MINUTO

A novidade da Sadia são os Hot Pocket X-Burger e X-Frango, que vêm prontinhos para consumo. Basta pôr para aquecer no microondas por um minuto e 30 segundos. Além de saborosos, trazem mais praticidade para o corre-corre do dia-a-dia.

DIVERTIDAS

Além de práticas, as jarras da Santa Marina têm cara de primavera e verão. Em quatro cores diferentes, com estampa floral e tampa de plástico, o recipiente é feito de vidro reciclável e muito resistente a impactos.



SEGURANÇA NA COZINHA

Contra queimaduras

Regras de ouro para evitar acidentes

- Sempre existe risco de o óleo respingar no seu corpo. Se puder, ao fazer frituras use um jaleco ou uma blusa de mangas longas.
- Use os bicos de trás para fazer frituras. E tome muito cuidado ao colocar alimentos em óleo fervente. Nunca os jogue.

Procure mergulhá-los delicadamente com a ajuda de uma escumadeira ou de um garfo de cabo longo.

- Procure usar a tela protetora para frituras. Deve ser utilizada para tampar panelas quando for fazer as chamadas frituras por imersão, como batata frita e salgadinhos.

■ Fotos: Mauro Holanda (bolo com creme de morango, bolo de cerveja, bolo de copo, bolo fácil de nozes, bolo de ricota light, bolo marmorizado com queijo, euca fofa) ■ Objetos e tecidos: M. Dragonetti - (11) 3846-8782; Roupas de Mesa - (11) 3811-9715.

EDITORIA
Fundador: VICTOR CIVITA
(1907-1959)

Presidente e Editor: Roberto Civita
Vice-Presidente Executivo: Giancarlo Civita
Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente),
Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), José Roberto Guzzo

Diretor Secretário Editorial e de Relações Institucionais: Sídney Bastie
Vice-Presidente Comercial: Deborah Wright
Diretora Corporativa de Publicidade: Thais Chede Soares B. Barreto

Diretor-Geral: João Mendes Leal
Diretora Superintendente: Elka Müller

AnaMariaReceitas

Diretor de Redação: Kátia Nanni

Redator-chefe: Detritas Paparinas Colaboradores: Nancy Weber (texto), Anderson Almeida (foto), Anaclara Oliveira (texto), Inês Lopes (produção de conteúdo), Miriam Novais (ilustração), Sílvia Lopes (produção visual), Editora: Lúcia B. Raposo, Lúcia B. Raposo (SP) e Ana Paula Dourado (RJ) Editora de Arte: Elka Guarnieri Designers: Fabiana Valverde, Luciana Fernandes e Marcos Ruggieri do Silva Atendimento ao leitor: Kátia Precioso Assistente de redação: Regina Barreto Fotografia: Ana Figueira Estagiária: Bruna Magalhães (texto) Colaboradores: Ana Paula Sousa (texto)

Apoio Editorial: Beatriz de Cássia Mendes, Carlos Grassetti Serviços Editoriais: Wagner Barreira Depla de Documentação e Alfrê Pires Grace de Sousa Correspondente Internacional: Rêly de Aquino

PUBLICIDADE/PUBLICIDADE CENTRALIZADA: Diretores: Mauro Peregino Gomes, Marlene Orli, Roberto Monte, Sandro Sampaio Executivo de Negócios: Elton Prado, Lúcia Di Lello, Luciano Almeida, Marcelo Almeida, Marcelo Gaudêncio, Mônica Sotz, Nilo Rosta, Pedro Bussoli, Sadi Costa, Vitor Adami, Virginia Ary e William Huggins PUBLI-CIDADE REGIONAL Diretor: Jacques Heli Frazão PUBLICIDADE RIO DE JANEIRO Diretor: Paulo Frazão Síndico de Negócios: Ana Paula Vigna, Camilla Dell'Aquila, Cláudia Gomes, Flávia Magalhães, Ivan Perini, Juliana Corrêa, Lúcia Pires, Mariana Marques, Marcos Vinício, Tatiana Mendes, Tatiana Moura e Thiago Rizzo Assistente: Mariana Moya Muniz MARKETING/CIRCULAÇÃO: Gerente de Marketing: Simone Sousa Gerente de Publicações: Angélica Garcia Marketing Publicitário e Projetos Especiais: Anaclara Orli Gerente de Circulação Anual: Genilda Campos Gerente de Circulação Assinaturas: Maria Fátima PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES: Diretor: Ana Lúcia Gerente: Ana Lúcia Consultor: Sandra Lúcia Wilson Processos: Rosângela Garcia ASSINATURAS: Diretora de Operações de Atendimento ao Consumidor: Ana Lúcia Diretor de Vendas: Fernando Costa

Em São Paulo: Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 5a andar, Pinheiros, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000, fax (11) 3037-5638 Publicidade: www.publilab.com.br Classificados tel. 0800-7012066, Grande São Paulo tel. 3037-2700 Escritórios e representantes de Publicidade no Brasil: Central-SP tel. (11) 3037-6564 Baurer Gatos Mídia Representações Comerciais, tel. (14) 3227-0378, e-mail: gto@baurer.com.br Belo Horizonte tel. (31) 3282-0630, fax (31) 3282-0632 Blumenau M. Marchi Representações, tel. (47) 3329-5820, fax (47) 3329-6191 Brasília Escritório: tel. (61) 3315-7554/55/56/57, fax (61) 3315-7558; Representantes: Carolhu Marketing Ltda., tel. (61) 3426-7342/3223-0736/3225-2946/3223-7778, fax (61) 3321-1043, e-mail: stamark@brasil.com.br Campinas C2 Press Com. e Representações, tel. fax (19) 3233-7173, e-mail: cpress@campinas.com.br Curitiba Fênix Propaganda Ltda., tel. (41) 3233-7446/9602-3419, e-mail: luciano@fenixcuritiba.com.br Curitiba Escritório: tel. (41) 3230-8000/8030/8040/8050/8080, fax (41) 3232-7110 Representante: Via Mídia Projetos Publicitários Mkt. e Repres. Ltda., tel. fax (41) 3234-1224, e-mail: viamidia@viamidia.com.br Florianópolis Interação Publicidade Ltda., tel. fax (48) 3232-1617, fax (48) 3232-1782, e-mail: fgo@interacaoabril.com.br Fortaleza Mídia Evolution Repres. e Negoc. em Meios de Comunicação, tel. fax (85) 3264-5939, e-mail: midiaevolution@midiaevolution.net Goiânia Mídia West Representações Ltda., tel. fax (62) 3215-5158, fax (62) 3215-9007, e-mail: publicidades@midiaevolution.com.br Joinville Via Mídia Projetos Publicitários Mkt. e Repres. Ltda., tel. fax (47) 3433-2723, e-mail: viamidiajoinville@viamidia.com.br Manaus Paper Comunicação, tel. fax (92) 3636-7588, e-mail: paper@papercom.com.br Maringá Atitude de Comunicação e Representação, tel. fax (44) 3028-6969, e-mail: midia@atitudemaringa.com.br Porto Alegre Escritório: tel. (51) 3327-2850, fax (51) 3327-2855; Representante: Print Sul Veículos de Comunicação Ltda., tel. fax (51) 3328-1344/3823/4954, e-mail: ricardo@print-sul.com.br Multirep Representações Comerciais, tel. (51) 3328-1271, e-mail: multirep@print-sul.com.br Ribeirão Preto tel. (16) 3964-5516, fax (16) 632-0660, e-mail: achivasson@abril.com.br Rio de Janeiro pelo: (21) 2546-8282, fax (21) 2546-8253 Salvador AGMN Consultoria Public. e Representação, tel. (71) 3341-4992/1765/9824/9827, fax (71) 3341-4996, e-mail: abelagm@oi.com.br Vitória tel. ZMR - Zambra Marketing Representações, tel. (27) 3315-6952, e-mail: samuelzambra@intervip.com.br

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Veja: Veja, Veja, Veja São Paulo, Veja Rio, Veja Região Nordeste e Tecnologia; Pique, Info, Info Casa, Info Corporativa, Voz: S/A Núcleo Consumo: Boa Fama, Elé, Elé, Elé, Manjericão Núcleo Comportamento: Ana Maria, Clássica, Nova, Fogo e Vento, Nho! Mais Nho! Bem-Estar: Bem-estar, Saúde, Vida Simples Núcleo Jovens: Buz, Capricho, Mundo Estreito, Superinteressante Núcleo Infantil: Aventuras, Disney, Recreio Núcleo Cultura: Almanaque Abril, Aventuras na História, Bôxer, Guia do Estudante Núcleo Homem: Men's Health, Playboy, Vipe Núcleo Casa e Construção: Arquitetura e Construção Casa Clássica, Clássico Clássico Núcleo Celestidade: Cosplay, Mito Nôvela, Tênis Núcleo Motor Esportes: Pique, Quatro Rodas Núcleo Turismo: Guia Quatro Rodas, National Geographic, Viagem e Turismo Fundação Victor Civita: Nova Escola

Ana Maria nº 522, ano 2806, é uma publicação mensal da Editora Abril S.A. Edições não elevadas. Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Disop S.A. Distribuidora Nacional de Publicações. São Paulo. Ana Maria não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: 0800-701212 www.abril.com.br Para assinantes: Grande São Paulo: 3347-2121. Demais localidades: 0800-701-2828 www.abril.com.br

IBRIS-SANADIVISÃO GRÁFICA DA EDITORA ABRIL S.A.

Av. Oliveira Alves de Lima, 4400, Figueira do G. CEP: 02099-000, São Paulo, SP

IVZ	FIPP	ANER
Presidente do Conselho de Administração e Presidente Executivo: Roberto Civita Vice-Presidente Executivo: Giancarlo Civita Vice-Presidentes: Deborah Wright, Elka Lourenço, Marcelo Ogilvy, Valter Pasquini		